

# 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

12

日本エルターライフ協会 代表理事  
ケアライフアドバイザー

柴本美佐代

## デイサービス

デイサービス（デイ）は在宅介護と仕事の両立のためにも上手に使用したいサービスの一つです。

送迎があるので一人で外出が難しい方も出掛けられますし、昼食や入浴もできますので介護者にとっても負担軽減になります。機能訓練に特化したところや認知症専門のデイなど、今の

状態を維持、改善することも期待できます。

自宅に引きこもりがちな要介護者が家族以外と交流する機会は貴重ですが、集団行動を嫌う方や認知症のために集団行動が取れない方もいますので、デイのタイプを選ぶ必要があります。

利用を検討する際は必ず事前に見学・体験してから決めましょう。

要介護認定前でも実費程度で体験できますので、本人の趣味や嗜好を考慮して家族が先に見学してから本人と一緒にいくと良いでしょう。全員で童謡を歌ったり、体操をしたりするという一昔前のイメージがあった「デイサービスの見学」というだけで最初から拒否する方もいますので、外出

外出のついでなど、事前に見学！



## 利用検討の際は必ず事前見学を

のついでに見に行くのも良いかもしれません。相手が必要な囲碁や将棋、麻雀などができる、気持ちよく身体を動かせるなど本人のやりたいことを尊重するとデイへの抵抗がなくなります。

また規模も大切で、たくさんの方がいると落ち着かなくなる方には少人数でアットホームなところ、人の好き嫌いがはっきりしている方には大規模で広いスペースがあつて嫌いな人がいても離れていられるなど、それぞれの良さがありません。

利用できる時間にも差がありますから仕事中的見守りを目的にするなら長時間のところなど、利用する人のタイプや目的に合ったところを選びましょう。最近では露天風呂やレストラン並みのお料理、エステやネイルケアなど特色のあるデイも多いので、先入観にとられず楽しみとして利用するのも良いことです。